

[443×320](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Fcdn01.ru%2Ffiles%2Fusers%2Fimages%2F03%2F1c%2F031c85c0212b22ed8578995a2050ca15.bmp&p=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=52&rpt=simage&lr=197)

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни  у своих детей.**

**1.Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.**

**2.Соблюдайте режим дня.**

**3.Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**

**4.Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**

**5.Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.**

**6.Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**

**7.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**

**8.Личный пример по ЗОЖ –  лучше всякой морали.**

**9.Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.**

**10.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**

**11.Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка –  совместная игра с родителями.**



[443×320](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http%3A%2F%2Fcdn01.ru%2Ffiles%2Fusers%2Fimages%2F03%2F1c%2F031c85c0212b22ed8578995a2050ca15.bmp&p=1&text=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8%20%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8&noreask=1&pos=52&rpt=simage&lr=197)

**Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни  у своих детей.**

**1.Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.**

**2.Соблюдайте режим дня.**

**3.Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.**

**4.Любите своего ребёнка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.**

**5.Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше – 8 раз.**

**6.Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.**

**7.Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.**

**8.Личный пример по ЗОЖ –  лучше всякой морали.**

**9.Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.**

**10.Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.**

**11.Лучший вид отдыха – прогулка с семьёй на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребёнка –  совместная игра с родителями.**